



在佛教文化里，专心吃饭也是禅。

本报记者体验南岳衡山宗教文化旅游新方式——

禅·夜

摄影：今日女报/凤网记者 吴小兵
文：今日女报/凤网记者 肖丽 周媛晖

“禅是什么？禅是中国传统文化的一部分，是生活的方式和态度。”11月20日晚，位于南岳衡山脚下的千年古刹祝圣寺，南岳佛教协会常务副会长宗显法师为二十余位媒体记者解读“禅·夜”的意义。这是祝圣寺“禅夜”夜间参访活动（以下简称“禅·夜”）的首次开营，该活动预计在每个周末举行，将成为南岳着力打造的特色宗教文化旅游项目。

2016年恰逢南岳佛教协会成立六十周年，而南岳佛教，在中国佛教史、尤其是中国禅宗史上有着不可替代的地位。在一个举国上下呼唤文化自信的时代，如何让传统文化的精髓适应现代社会发展的需要，更鲜活地传承下去？这无疑是一个值得深思的问题。对此，南岳给出的答案是：基于在此间存续千年的禅宗文化，借南岳佛教协会成立六十周年的契机，推出系列宗教文化旅游体验活动——除“禅·夜”外，还包括“千年修行路，弘禅护法心”南

岳佛教协会成立六十周年纪念晚会、书画图片开展仪式、南岳佛教文化研究院座谈会、南台寺“护佑苍生，瞻礼舍利”启动仪式、三德讲堂讲经活动、禅意人生修炼营等活动。

从古至今，寺庙通常夜间不开放，少有人能体会这番禅林夜境；而现代社会，都市人的夜间生活常常在灯红酒绿的喧嚣中度过，少有人能坐下来静心思考。千年古刹，体验禅夜，与自我对话，也是与生命对话。

在灯光的勾勒下，祝圣寺山门、大雄宝殿、罗汉堂等建筑庄重祥和。参加活动的媒体记者们合十、止语，由法师带领，踏实地迈开每一步，穿过幽宁的寺廊，步伐轻下来，心也慢慢平静下来。

是的，原本，这就是一场关于活在当下的体验——走路的时候专心走路，吃饭的时候专心吃饭，安坐的时候专心安坐，制心一处，无事不办。禅就这么简单，生活就这么简单。



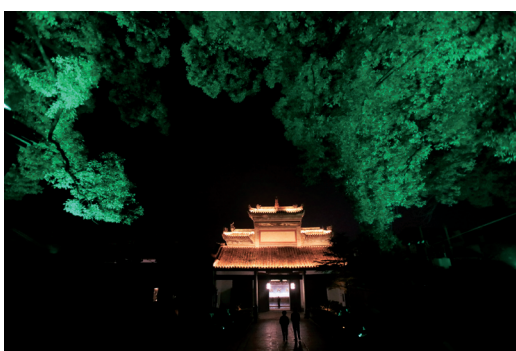
药石（吃饭）之前，先学仪规。



祈福。



静下来，听法师说禅。



暗夜中，灯火通明的祝圣寺更显庄严。



脚步匆匆，却是为了让心更加安静。